

Los niños primero: sanos y salvos



Sección III—Rincón de los padres

Cómo mantener seguros a los niños

La mayoría de la gente piensa que su casa es segura. Sin embargo, la mayoría de las lesiones de los niños ocurren en casa. Poner en práctica algunas medidas de seguridad reduce el riesgo de sufrir lesiones. Cuando revise su casa, empiece por ver en cada cuarto desde el punto de vista de su hijo y según su alcance. Asegúrese de revisar todas las áreas de la casa, incluso la cochera, los clósets y los jardines.

Los niños y el agua

Sólo toma unos segundos para que un niño se ahogue o sufra daños permanentes e irreversibles por estar a punto de ahogarse. La taza del baño, una cubeta para la limpieza, un jacuzzi, una tina, un acuario o cualquier otro recipiente de agua estancada puede representar un riesgo de ahogo. El ahogo es la causa principal de muertes por lesiones no intencionales de niños menores de 4 años. El ahogo es la segunda causa principal de muertes por lesiones no intencionales en los niños menores de 14 años.

Dentro de la casa

- ◆ Nunca deje a los niños pequeños solos cerca de un recipiente de agua. Esto incluye las tazas del baño, las tinas, los chapoteaderos, las tinas para hidromasajes, los acuarios y las cubetas que se usan para limpiar y trapear.
- ◆ Mantenga cerradas las puertas de los baños y asegure la tapa de la taza de baño con un seguro especial.
- ◆ Asegure las tinas y los fregaderos que se usan para bañar con protectores para las llaves del agua y tapetes o calcomanías antideslizantes.
- ◆ Antes de bañar a los niños prepare el jabón, el champú, los juguetes, la toalla, el pañal, la ropa y cualquier otro artículo necesario antes de llenar la tina de agua. Coloque estos artículos en un lugar que pueda alcanzar fácilmente.
- ◆ Después de abrir la llave, revise la temperatura del agua antes de meter al niño al agua.

- ◆ **Una vez que el niño esté en la tina, no lo deje solo por ningún motivo.** Los niños pueden ahogarse en tan solo una pequeña cantidad de agua. Pueden caerse fácilmente en la tina o en la taza. El niño puede ahogarse en sólo unos segundos.
- ◆ Si tiene que salir del cuarto para contestar el teléfono o abrir la puerta, saque al niño del baño, envuélvalo en una toalla y llévelo con usted.
- ◆ Para evitar caídas y resbalones en el agua, procure sujetar al niño firmemente con una mano cuando lo bañe y asegúrese de que esté sentado.

Fuera de la casa

- ◆ Nunca deje al niño solo cerca del agua, ya sea una alberca, un chapoteadero, una laguna, una zanja de drenaje o un lago.
- ◆ Permanezca con los niños mientras nadan o juegan en el agua. Ellos necesitan que un adulto o un salvavidas certificado los vigile constantemente.
- ◆ Use chalecos salvavidas aprobados.
- ◆ Consiga clases de natación para sus hijos con un maestro calificado.
- ◆ Asegure la alberca para nadar. Use cercas. Instale puertas que se cierran y atrancan solas y alarmas en la superficie del agua.
- ◆ Quite completamente la cubierta de la alberca cuando la use.
- ◆ Asegúrese de tener el equipo de seguridad necesario cerca de la alberca.
- ◆ Guarde los juguetes para el agua lejos de la alberca cuando no los estén usando.
- ◆ Anime a los niños a seguir las reglas de seguridad. No suponga que los niños pequeños tendrán buen criterio y cuidado alrededor del agua.
- ◆ Esté listo para cualquier emergencia. Tenga un botiquín de primeros auxilios y contactos médicos de emergencia por teléfono. Aprenda la técnica de reanimación cardiopulmonar.
- ◆ Sepa cuáles de los amigos de su hijo tienen alberca en casa.

Los niños primero: sanos y salvos



Sección III—Rincón de los padres

Consejos de seguridad personal para los padres

Atragantamiento

- ◆ Mantenga los cordones de las cortinas, las persianas, los aparatos eléctricos y los teléfonos fuera del alcance del niño usando ganchos en las paredes.
- ◆ Si tiene un niño menor de 1 año, no le dé alimentos como salchichas, caramelos, uvas, pasas ni vegetales frescos que puedan atorársele en la garganta.
- ◆ Procure mantener los pisos, las mesas y otros lugares libres de objetos pequeños que se puedan tragar.
- ◆ Quítele los cordones alrededor del cuello a la ropa de sus hijos.

Envenenamiento

- ◆ Guarde los productos de limpieza, productos químicos, pinturas y cosméticos en sus envases originales. Use seguros para cerrar las puertas de gabinetes y cajones.
- ◆ Guarde bien todos los medicamentos con o sin receta en sus envases originales. Use frascos a prueba de niños.
- ◆ Asegúrese de que las plantas tóxicas estén fuera del alcance de los niños.
- ◆ Cierre bien las bolsas con cosméticos, medicamentos y pequeños objetos.

Asfixia

- ◆ Acueste al bebé para dormir boca arriba.
- ◆ En la cuna, no ponga cobijas, almohadas ni monos de peluche acolchonados.
- ◆ Procure que los niños no tengan acceso a bolsas de plástico.
- ◆ No deje que los niños jueguen en carros estacionados ni con aparatos electrodomésticos como refrigeradores, secadoras, congeladores y estufas.

Quemaduras e incendios

- ◆ Ponga los termostatos de los calentadores de agua a 120° ó menos.

- ◆ El agua del baño del bebé no debe estar a más de 100°.
- ◆ Revise la temperatura del agua antes de meter al niño.
- ◆ Cuando cocine, use los quemadores de atrás y voltee los mangos de las sartenes hacia atrás.
- ◆ No ponga líquidos calientes al alcance del niño.
- ◆ Guarde bien los cerillos, encendedores, gasolina y demás productos inflamables.
- ◆ Use cubiertas para los enchufes.
- ◆ Mantenga todos los aparatos electrodomésticos fuera del alcance del niño.
- ◆ Ponga cubiertas protectoras alrededor de las chimeneas, las parrillas para asar carne y los calentadores portátiles, del piso o de la pared.
- ◆ Instale alarmas contra incendios y extinguidores de incendios.

Otros consejos para la seguridad

- ◆ Prevenga caídas de las escaleras usando puertas de seguridad permanentes o de las que se sujetan a presión, en cada extremo de las escaleras.
- ◆ Prevenga caídas y lesiones en la tina usando un tapete de bañera largo y un protector para la boquilla del agua.
- ◆ Ponga calcomanías de colores en las puertas de vidrio para que se puedan ver.
- ◆ Guarde las armas de fuego descargadas y las balas en un lugar inaccesible, fuera del alcance de los niños.
- ◆ Use los dispositivos de seguridad de las armas de fuego.
- ◆ Use puertas y rejas a prueba de niños en lugares donde los niños podrían salirse sin ser vistos.
- ◆ Supervise a los niños cuando estén cerca de perros u otras mascotas.

Esté listo para cualquier accidente

- ◆ Tenga a la mano los siguientes números: Centro de Envenenamiento, 1-800-764-7661 (1-800-POISON1), el 911 para Servicios Médicos de Emergencia (EMS) y el de su doctor.

Los niños primero: sanos y salvos



Sección III—Rincón de los padres

Fases importantes del desarrollo

Las fases importantes del desarrollo son un conjunto de habilidades o tareas específicas de la edad que la mayoría de los niños puede realizar a una edad específica. El pediatra usa dichas fases del desarrollo para ver cómo va el desarrollo de su hijo. Estas son algunas pautas básicas para los padres. Recuerde, ¡cada niño es diferente!

A los 3 meses:

- ◆ levanta la cabeza cuando usted lo carga a la altura del hombro
- ◆ voltea la cabeza de lado a lado estando acostado boca abajo
- ◆ sigue con los ojos a una persona o a un objeto en movimiento
- ◆ agarra la sonaja cuando se la dan
- ◆ se menea, da patadas y flexiona los brazos
- ◆ voltea hacia el sonido de la voz de una persona
- ◆ reconoce el biberón o el pecho
- ◆ Hace sonidos como gorjeos o balbuceos
- ◆ sonríe cuando le sonríen
- ◆ comunica hambre, miedo, incomodidad (llorando o mediante expresiones faciales)
- ◆ generalmente se tranquiliza al oír una voz suave o al cargarlo
- ◆ reacciona ante los juegos de "escondidillas"

A los 6 meses:

- ◆ sostiene la cabeza al sentarse con su ayuda
- ◆ trata de alcanzar y agarrar objetos
- ◆ juega con los dedos de los pies
- ◆ ayuda a sostener el biberón mientras se alimenta
- ◆ se pasa un juguete de una mano a la otra
- ◆ sacude la sonaja
- ◆ se sienta con muy poco apoyo

- ◆ se da la vuelta
- ◆ abre la boca para la cuchara
- ◆ balbucea, haciendo ruiditos cantarines
- ◆ reconoce caras familiares
- ◆ se ríe y da gritos de regocijo

A los 12 meses:

- ◆ puede tomar de una taza con ayuda
- ◆ come alimentos que se comen con las manos, como pasas y migas de pan, por sí solo
- ◆ golpea dos bloques entre sí
- ◆ gatea
- ◆ se para solo por un momento
- ◆ camina agarrado de una mano
- ◆ responde a la música moviendo el cuerpo
- ◆ dice su primera palabra
- ◆ trata de "hablar" con usted
- ◆ demuestra cariño a los adultos que conoce
- ◆ se porta huraño con los desconocidos
- ◆ alza los brazos cuando quiere que lo carguen

Si tiene alguna pregunta sobre el desarrollo de su hijo o quiere que le hagan pruebas del desarrollo, llame a su pediatra o al departamento de salud local.

Reimpreso con permiso de National Network for Child Care - NNCC. Powell, J. and Smith, C.A. (1994). The 1st year. En "Developmental milestones: A guide for parents." Manhattan, KS: Kansas State University Cooperative Extension Service.

Los niños primero: sanos y salvos



Sección III—Rincón de los padres

Cómo enseñar al niño a usar el baño

Cuando los bebés aprenden a pararse y a caminar, los padres pueden empezar a contemplar la idea de enseñarles a usar el baño. Lo principal no es hacerlo cuando usted esté listo, sino cuando el bebé esté listo. Los problemas que se presentan al enseñar a los niños a usar el baño surgen cuando se empieza muy pronto. Normalmente, las niñas están listas primero que los niños. Algunos niños están listos cuando tienen alrededor de 1 año, mientras que otros no están listos hasta que tienen 3 años o más.

¿Cuándo está listo un niño?

Aprender a usar el baño puede empezar cuando el niño tenga lo siguiente:

1. Habilidades físicas:

- ◆ pueda caminar;
- ◆ tenga la vejiga más grande, de manera que orine menos veces al día;
- ◆ se despierte de una siesta con el pañal seco;
- ◆ pueda controlar los músculos del intestino y los que detienen y dejan salir la orina; y
- ◆ pueda quitarse y ponerse de nuevo la ropa interior.

2. Habilidades mentales

- ◆ comprenda las señales del cuerpo que indican que tiene que ir al baño;
- ◆ entienda palabras como "pipí", "popó" y "baño"; y
- ◆ entienda lo que se espera: cuándo debe ir, qué hacer y dónde hacerlo.

3. Habilidades sociales y emocionales:

- ◆ pueda comunicar sus necesidades. Esto quiere decir que el niño se siente incómodo cuando ensucia el pañal y se lo cuenta a usted; y
- ◆ quiera aprender a usar el baño.

¿Cómo puede ayudarle a su hijo a aprender?

- ◆ Hable con el cuidador. Los padres y los cuidadores deben estar de acuerdo sobre cuándo está listo el niño y sobre qué es lo que deben hacer.
- ◆ Asegúrese de que el niño pueda ir fácilmente al baño. Ponga una silla entrenadora o un banquito firme en la orilla del sanitario. Coloque el papel higiénico en un lugar que el niño pueda alcanzar fácilmente.
- ◆ Vista al niño con ropa que sea fácil de quitarse, como vestidos, faldas o pantalones con cintura elástica.
- ◆ Póngale al niño calzones de entrenamiento de tela. Para el niño, los calzones desechables de papel serán igual que los pañales.
- ◆ Ayúdele al niño a sobrellevar el miedo que le tiene al sanitario. El hoyo profundo y el ruido fuerte pueden darle miedo.
- ◆ Esté pendiente de las señales de que el niño tiene que usar el baño. Estas pueden ser un ceño fruncido o una acción como tocar el área entre las piernas.
- ◆ Cuando el niño orine o tenga una evacuación en el sanitario, dígame, "Muy bien". Evite hacerle mucha fiesta. Los niños tienen que aprender a usar el baño por su propio bien, no para que usted esté contento.
- ◆ Nunca regañe ni avergüence a un niño si tiene un accidente. Estas son funciones naturales del cuerpo y es fácil que a los niños se les olvide o se distraigan.
- ◆ Si el niño tiene muchos accidentes, vuelva a ponerle pañales por un tiempo. Trate de nuevo cuando parezca estar listo.

Tómese su tiempo. Aprender estas habilidades lleva tiempo. Recuerde, lo principal no es hacerlo cuando usted esté listo, sino cuando el bebé esté listo.

Los niños primero: sanos y salvos

Sección III—Rincón de los padres

La búsqueda de cuidado de niños

Tocar la mano de un niño abre el corazón de los padres. Saber que las necesidades del niño se están satisfaciendo cuando no estamos con él, nos mantiene tranquilos. Encomendar el bienestar y las necesidades de nuestros hijos a otras personas puede preocuparnos.

El sitio web de la División de Licencias para el Cuidado de Niños del Departamento de Servicios de para la Familia y de Protección de Texas facilita la búsqueda del proveedor de cuidado de niños apropiado. La Búsqueda de Cuidado de Niños en Texas ofrece información amplia sobre los servicios de los proveedores de la región en donde vive, como:

- ◆ servicios para las necesidades especiales;
- ◆ centros de cuidado de niños que aceptan subsidios (ofrecidos por la Comisión Laboral de Texas);
- ◆ el tipo de cuidado que se ofrece, como después de clases o de medio día, etc.; y
- ◆ ubicación geográfica.

El sitio les permite a los padres buscar centros por tipo de cuidado y por código postal. También aparecen las normas mínimas para los centros. Se anuncia qué tan bien satisface las normas mínimas el proveedor de cuidado de niños solamente después de que el centro haya tenido la oportunidad de apelar contra citaciones de inspección y de investigación, y los resultados sean definitivos. Cuando los centros de cuidado de niños corrijan las citaciones, pondremos esa información a su disposición.

Aconsejamos que los padres visiten los centros de cuidado de niños y que hablen con el personal antes de tomar una decisión definitiva. Las normas mínimas son simplemente eso, mínimas. La Búsqueda de Cuidado de Niños en Texas es solamente una manera de concentrar su búsqueda en profesionales con licencia o registrados que ofrecen los servicios que satisfacen las necesidades de su hijo.

Visite www.txchildcaresearch.org para más información sobre el cuidado de niños.



Los niños primero: sanos y salvos

Sección III—Rincón de los padres

Síndrome del Bebé Sacudido

Sacudir a un niño puede causar daño cerebral, ceguera, retraso mental y hasta la muerte. Trauma al cráneo es la mayor causa de discapacidad y muerte de bebés y niños maltratados. En muchos de estos casos, se ve que hubo una sacudida violenta.

Aunque por décadas los profesionales han insistido en hacer una campaña para informar a los padres, menos de la mitad de todos los estadounidenses saben que sacudir a un bebé puede causar daño cerebral y la muerte.

¡Nunca, jamás sacuda a un bebé!

La mayoría del tiempo, el síndrome del bebé sacudido sucede cuando los padres o los cuidadores se enojan o se frustran con un niño, especialmente con uno que está llorando. En lugar de sacudir al niño, intente una de las siguientes cosas más seguras:

- ◆ Primero, asegúrese de que el bebé no tenga hambre ni esté mojado o incómodo.
- ◆ Trate de darle al niño un chupón o un anillo para la dentición.
- ◆ Lleve al niño a caminar o a pasear en el carro.
- ◆ Déle al niño un abrazo, mézalo o cárguelo con cuidado.
- ◆ Si nota que usted se está molestando o enojando, pídale a alguien de confianza que cuide al niño mientras usted descansa.
- ◆ Si nada más funciona, ponga al bebé en un lugar seguro, como la cuna, y salga de la habitación o al aire libre hasta que sienta más control.



¡Juegue sin peligros!

De vez en cuando, uno de los padres o el cuidador lastima sin querer al niño al jugar muy bruscamente con él o al aventar al aire con mucha fuerza a un bebé pequeño, o al pegarle muy fuerte en la espalda. Aunque los padres no deben tener miedo de cargar a sus hijos ni de que otras personas jueguen con ellos, deben recordar que hay que tener cuidado.

Tenga cuidado siempre que cargue a un bebé menor de 2 años. La cabeza y el cuello de un pequeño bebé son especialmente vulnerables.

Asegúrese de que cualquier persona que cuide a su hijo, ya sea un abuelo, un amigo, su pareja, la niñera u otro pariente, sepa que por ninguna razón se debe sacudir a un niño.

Los niños primero: sanos y salvos



Sección III—Rincón de los padres

Consejos para ir de compras con su hijo

Imagínese de compras en un lugar donde no tiene el más mínimo interés en la mercancía. Suena aburrido, ¿no es cierto? Lo más probable es que su hijo no se va a interesar en las compras que usted quiere hacer. Una salida común y corriente se puede convertir en una pesadilla en cuestión de minutos. Estas son algunas pautas que les pueden ayudar a usted y a sus hijos a pasarla bien al ir de compras.

Planee con anticipación

Elija una hora en la que ni usted ni su hijo tengan hambre o estén cansados (evite ir a la hora de la siesta). Si alguno de los dos está de mal humor, se agotará su paciencia.

Hable con su hijo sobre las reglas al ir de compras. Por ejemplo, dígame que no se permite correr dentro de la tienda.

Hagan un acuerdo respecto a premios por el buen comportamiento. Haga que sean cosas simples, como un refrigerio favorito o una parada en el parque. Prométale leerle una historia o jugar algún juego al llegar a casa.

Haga que las compras sean divertidas

- ◆ Concéntrese en disfrutar de la experiencia con su hijo.
- ◆ Juegue juegos como pedirle que cuente cuántas personas llevan ropa azul o pregúntele para qué se usan las cosas que usted está comprando.
- ◆ Cuente cuántos pasos lleva caminar de un lado del pasillo al otro.
- ◆ Juegue "adivina adivinador" mientras esperan en la registradora y haga que su hijo adivine lo que usted está viendo.



Si nada funciona...

Si el niño pierde el control o la hace pasar un mal rato, cárguelo o llévelo de la mano afuera de la tienda, o a algún lugar en privado. Hable con él tranquilamente, viéndolo a los ojos, y dígame que su conducta no es apropiada. Espere pacientemente a que su hijo se tranquilice. Pregúntele si está listo para regresar a la tienda. Dígame específicamente qué es lo que tiene que cambiar (por ejemplo, dígame "cuando regresemos a la tienda no vas a correr").

Regrese a su casa si el niño no se tranquiliza. Si tiene que hacer las compras ese día, busque una niñera y regrese a la tienda sin el niño.

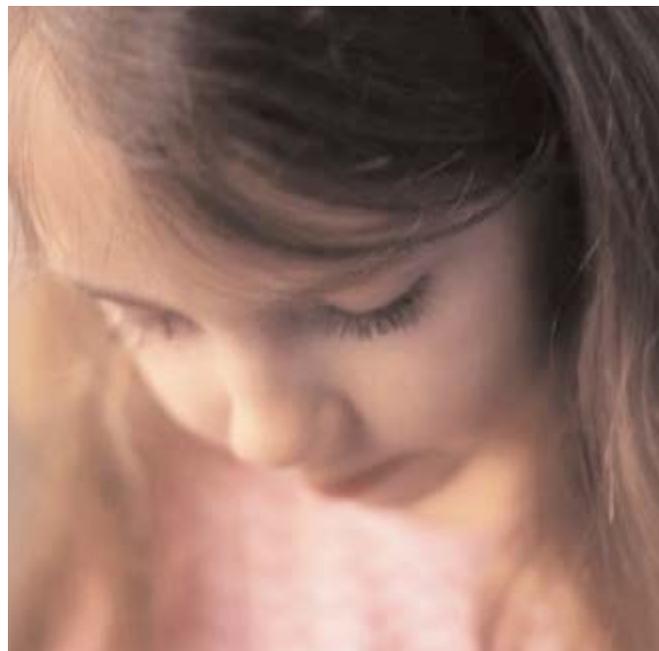
Los niños primero: sanos y salvos

Sección III—Rincón de los padres

Cómo hablar con los niños sobre el abuso sexual

Sería bueno creer que nuestros niños nunca serán víctimas de abuso sexual. Sin embargo, el triste hecho es que 1 de cada 3 niñas y 1 de cada 5 niños será víctima del abuso sexual antes de cumplir los 18 años. En el 89% de los casos de abuso sexual, la persona que abusa es alguien que el niño conoce. Tenemos que tomar precauciones para proteger a nuestros hijos. Generalmente cuando ocurre el abuso, el autor está solo con el niño. Los autores pueden ser adultos, adolescentes o hasta otros niños.

- ◆ Comience la conversación durante un momento tranquilo con su hijo, por ejemplo, durante una salida a caminar o al preparar la comida juntos.
- ◆ Dígame a su hijo que es una persona especial e importante.
- ◆ Explíquele cuáles partes del cuerpo son privadas. Enséñele a su hijo que su cuerpo le pertenece y que tiene el derecho de decir "NO" si alguien quiere tocarlo en una forma que lo haga sentir incómodo, atemorizado o confundido. Déle permiso de decir "NO" aunque esa persona sea un adulto.
- ◆ Anime a su hijo a que le diga si alguien lo molesta.
- ◆ Hágale saber que si alguien lo toca en una forma aparentemente indebida, no es culpa de él.



Si su hijo le dice que ha sido víctima de abuso sexual

- ◆ Si su hijo es víctima del abuso sexual, lo más importante que usted puede hacer es CREERLE.
- ◆ MANTENGA LA CALMA y ASEGÚRELE a su hijo que él no tuvo la culpa. El abuso nunca es la culpa del niño.
- ◆ ESCUCHE a su hijo. Tenga cuidado de no hacer comentarios sobre el abusador ni de juzgarlo. Generalmente, el niño conoce o quiere a la persona que abusó de él.
- ◆ ASEGÚRESE DE QUE SU HIJO ESTÉ A SALVO de más abuso.
- ◆ BUSQUE AYUDA para usted y su hijo lo antes posible.

Los niños primero: sanos y salvos

Sección III—Rincón de los padres

Normas para los padres para dejar al niño solo en casa

Antes de tomar la decisión de dejar al niño "solo en casa", los padres tienen que tomar en cuenta la edad, el comportamiento y el criterio del niño. No hay una edad específica en la cual los niños están listos para dejarlos solos, y en Texas no existen leyes que determinan a qué edad se puede dejar a un niño sin supervisión de un adulto.

Ningún niño debe ponerse en una situación en la cual una persona razonable debería darse cuenta que exige un criterio o acciones superiores al nivel de madurez, estado físico o habilidades mentales del niño. Entre otros factores que hay que considerar está la madurez emocional del niño y su capacidad de reaccionar ante una crisis. Otros factores que hay que considerar son la accesibilidad a otros adultos responsables con quienes se puede comunicar el niño si lo necesita y la seguridad en general del entorno del niño. Ya sea que los niños estén solos en casa todos los días después de clases o mientras su padre o madre hace un mandado, estos consejos de seguridad ayudarán a hacer la experiencia más segura.

- ◆ Me he asegurado de que mi hijo se sienta a salvo y seguro de quedarse solo en casa.
- ◆ He practicado con mi hijo cómo llamar al 911.
- ◆ He puesto los números de teléfono de emergencia al lado del teléfono.
- ◆ He puesto la dirección de la casa al lado del teléfono (en las emergencias, a los niños se les dificulta recordar la dirección).
- ◆ Hay un botiquín de primeros auxilios con lo esencial y mi hijo tiene conocimiento en primeros auxilios básicos.
- ◆ Se han eliminado las cosas que podrían provocar un incendio.
- ◆ Tengo detectores de humo instalados que funcionan.
- ◆ He realizado un simulacro de incendio con cada niño.
- ◆ Les he indicado a mis hijos que no deben decirles a las personas que llamen que están solos en casa. Saben que



deben decirle a la persona que su madre o padre está ocupado y que pueden sugerirle dejar un recado. Si tiene una contestadora de mensajes, úsela para escuchar quién llama y dígales a los niños cuáles llamadas pueden contestar.

- ◆ Tengo un plan de emergencia con un vecino o familiar que estará disponible en caso de una emergencia.
- ◆ Le he advertido a mi hijo que nunca deje a un desconocido entrar a la casa.
- ◆ Le he explicado a mi hijo quién puede entrar a la casa cuando yo no estoy. Saben de antemano cuando deben esperar que alguien conocido venga a la casa. Si un conocido llega a la casa sin previo aviso, me llamarán primero antes de dejar entrar a dicha persona.
- ◆ Mis hijos saben que no deben entrar a la casa si notan algo diferente. Deben ir a la casa del vecino y llamarme.
- ◆ Les he dicho a los niños que cierren la puerta con llave una vez que hayan entrado.
- ◆ He repasado las reglas de seguridad con mis hijos, incluso no usar la estufa, el horno, las tijeras ni los cuchillos.
- ◆ Les he explicado a mis hijos que es importante poner las llaves donde no se puedan ver.
- ◆ Mis hijos entienden y usan las reglas de seguridad en Internet.

Los niños primero: sanos y salvos

Sección III—Rincón de los padres

Contrato familiar para la seguridad en Internet

Acuerdo de los padres

- ◆ Conoceré los servicios y sitios web que mi hijo usa. Si no sé cómo usarlos, le pediré a mi hijo que me enseñe.
- ◆ Estableceré reglas y pautas razonables para que mis hijos sigan al usar las computadoras, hablaré con ellos sobre estas reglas y las anotaré en un lugar cerca de la computadora como recordatorio.
- ◆ Estaré al pendiente para ver si cumplen con dichas reglas, especialmente respecto a la cantidad de tiempo que pasan frente a la computadora.
- ◆ No reaccionaré de forma exagerada si mi hijo me platica sobre un problema que pueda estar teniendo en Internet. En cambio, trabajaremos juntos para resolver el problema y evitar que vuelva a ocurrir otra vez.
- ◆ Prometo no usar la computadora o Internet como niñera electrónica.
- ◆ Ayudaré a hacer que el tiempo en Internet sea una actividad familiar y le pediré a mi hijo que ayude a planear eventos familiares usando Internet.
- ◆ Trataré de conocer a los amigos "en línea" de mi hijo, así como trato de conocer a sus demás amigos.
- ◆ Estoy dispuesto a todo lo anterior.

Padre(s)

Entiendo que mis padres están de acuerdo con estas reglas y acuerdo en ayudar a mis padres a explorar en Internet conmigo.

Firma del niño



(c) 2000-2004 SafeKids.Com